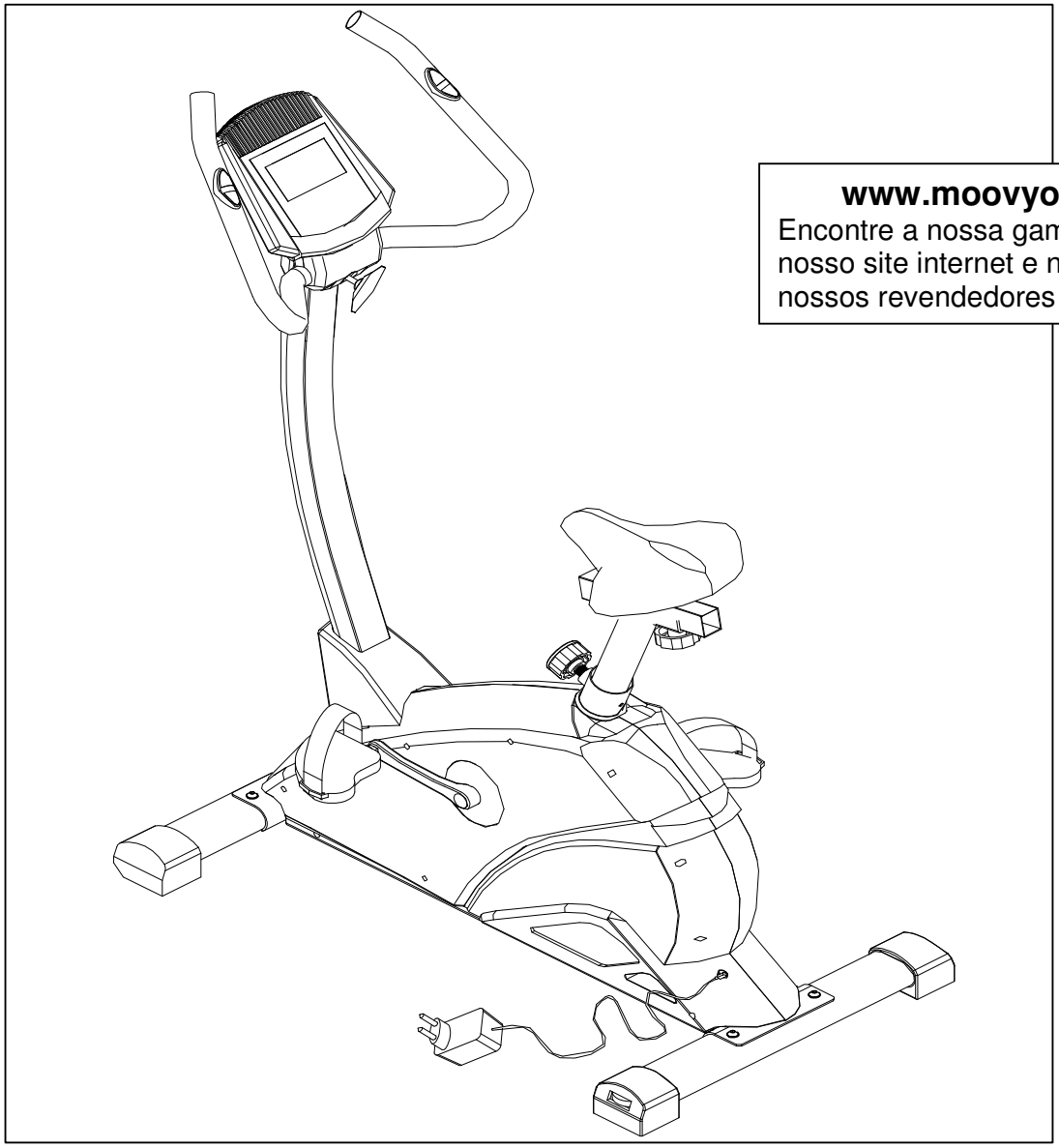
NITRO 3

Bicicleta doméstica



www.moovyoo.fr
Encontre a nossa gama no nosso site internet e nos nossos revendedores Fitness

⚠ IMPORTANTE

Leia atentamente estas instruções antes de montar e de utilizar esta bicicleta.
Guarde este manual para qualquer referência posterior.

Obrigado por ter escolhido esta bicicleta doméstica NITRO 3. Tal como as outras referências da nossa gama, este produto responde a normas de qualidade muito rígidas para o seu conforto assim como para a sua segurança.
Nós recomendamos que leia atentamente este manual de utilização e de o conservar para uma futura consulta.

Segurança : Informações Importantes

1. Deve ler na íntegra este manual antes de montar e utilizar este aparelho.
   Uma utilização segura e eficaz só é possível se o equipamento estiver montado, mantido e utilizado de maneira conforme. É responsável por garantir que os utilizadores deste equipamento estejam informados dos avisos e precauções a tomar.

2. Antes de arrancar um programa de exercícios, deve consultar o seu médico de família para determinar se está em boas condições físicas para evitar qualquer risco ou se não pode utilizar corretamente este aparelho. Os conselhos do seu médico de família são essenciais se tomar medicamentos afetando o seu ritmo cardíaco, a sua pressão arterial ou o seu nível de colesterol.

3. Esteja atento aos sinais do seu corpo. Exercícios incorretos ou excessos podem causar problemas de saúde. Pare os exercícios se sentir os sintomas seguintes : dores, pressão ao nível do peito, ritmo cardíaco irregular, sopro leve, tonturas, vertigens ou náuseas. Se tiver esses problemas, consulte o seu médico de família antes de continuar o seu programa de exercícios.

4. Mantenha as crianças e os animais distantes deste aparelho. Este aparelho foi somente concebido para os adultos.

5. Utilize a bicicleta numa superfície sólida e lisa com um revestimento de proteção para o solo. Para garantir a segurança, o material deve dispor de um espaço de 0,5 metros de cada lado.

6. Antes de utilizar a bicicleta, verifique se os parafusos estão bem apetados.

7. Deve examinar regularmente o aparelho (danos e / ou uso) a fim de garantir uma utilização segura.

8. Utilize sempre a bicicleta tal como está indicado. Se detectar componentes defeituosos durante a montagem ou controlo do aparelho ou se ouvir barulhos anormais provenientes do aparelho, pare imediatamente de o utilizar. Não o utilize até ao problema ter sido corrigido.

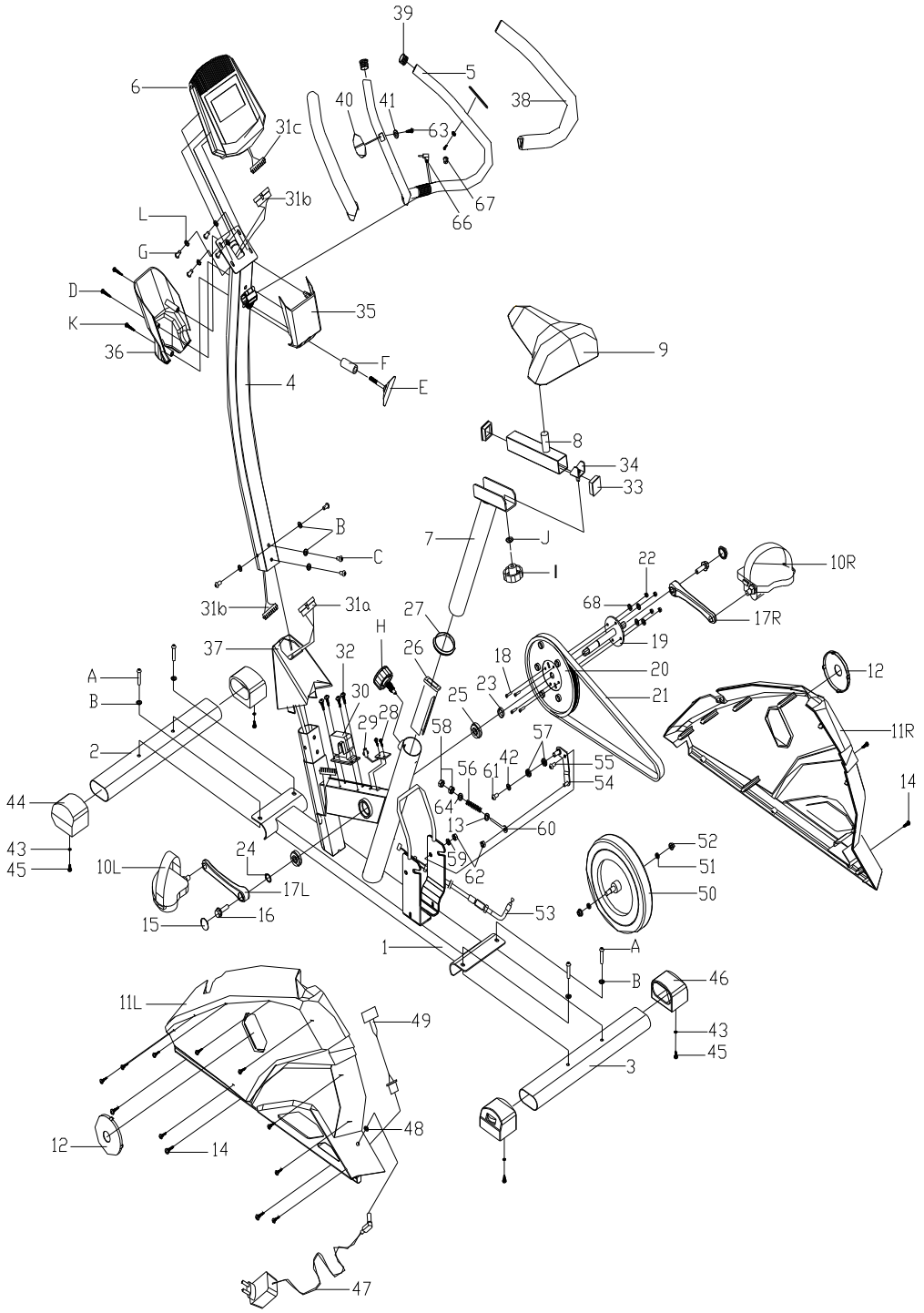
9. Vista roupas apropriadas quando utilizar a bicicleta. Evite usar roupas largas para não correr o risco de se agarrarem ao aparelho ou de limitar os seus movimentos.

10. O Nitro 3 foi testado em conformidade com a classe HC. Peso máximo do utilizador : 120 kg. A capacidade de travagem é independente da velocidade.

11. Esta bicicleta não é destinada para usos terapêuticos.

12. Deve estar atento quando levantar ou deslocar este aparelho para não magoar as costas. Utilize sempre métodos de levantamento apropriados e / ou peça ajuda se necessária.

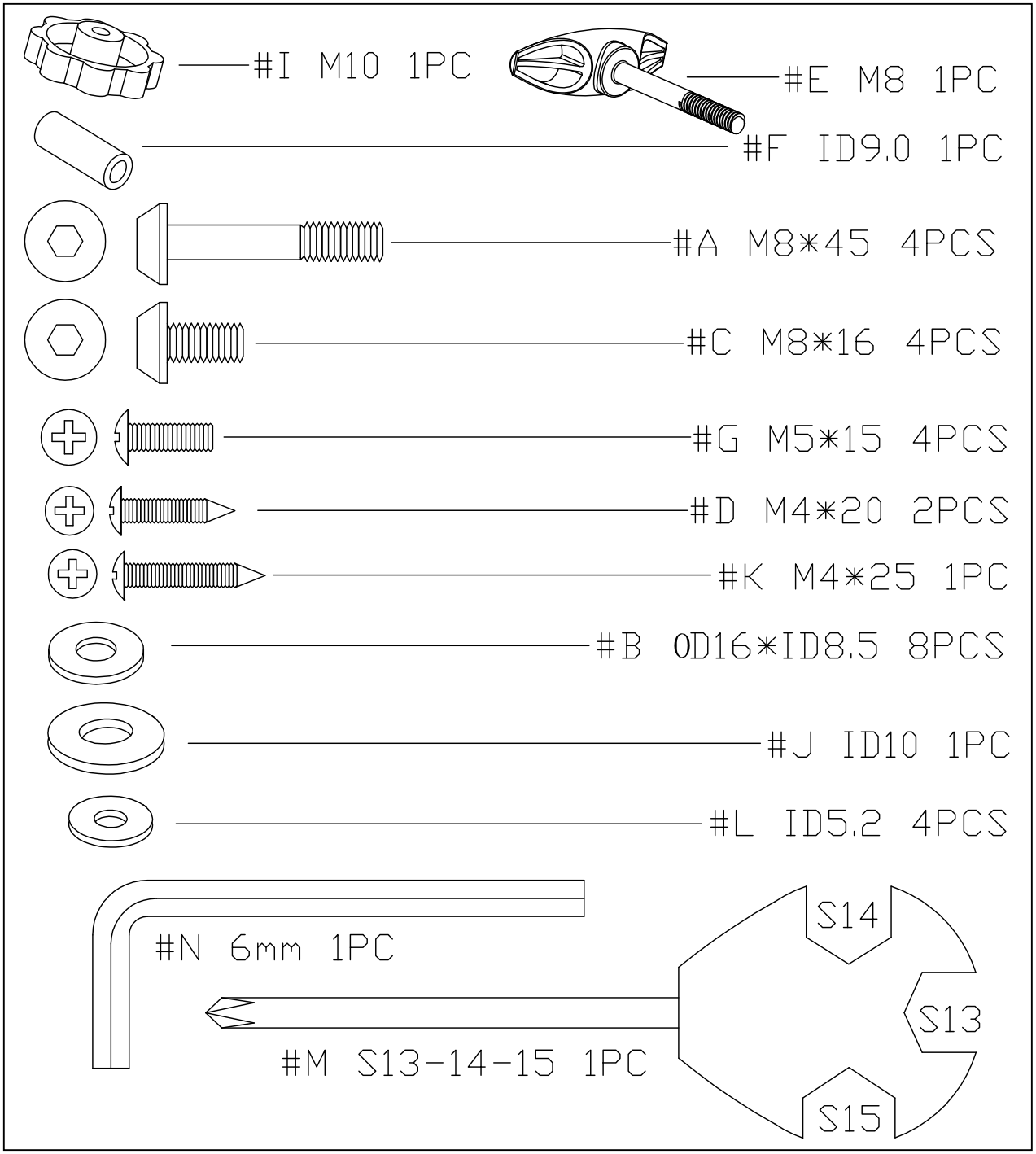
Esquema de peças :



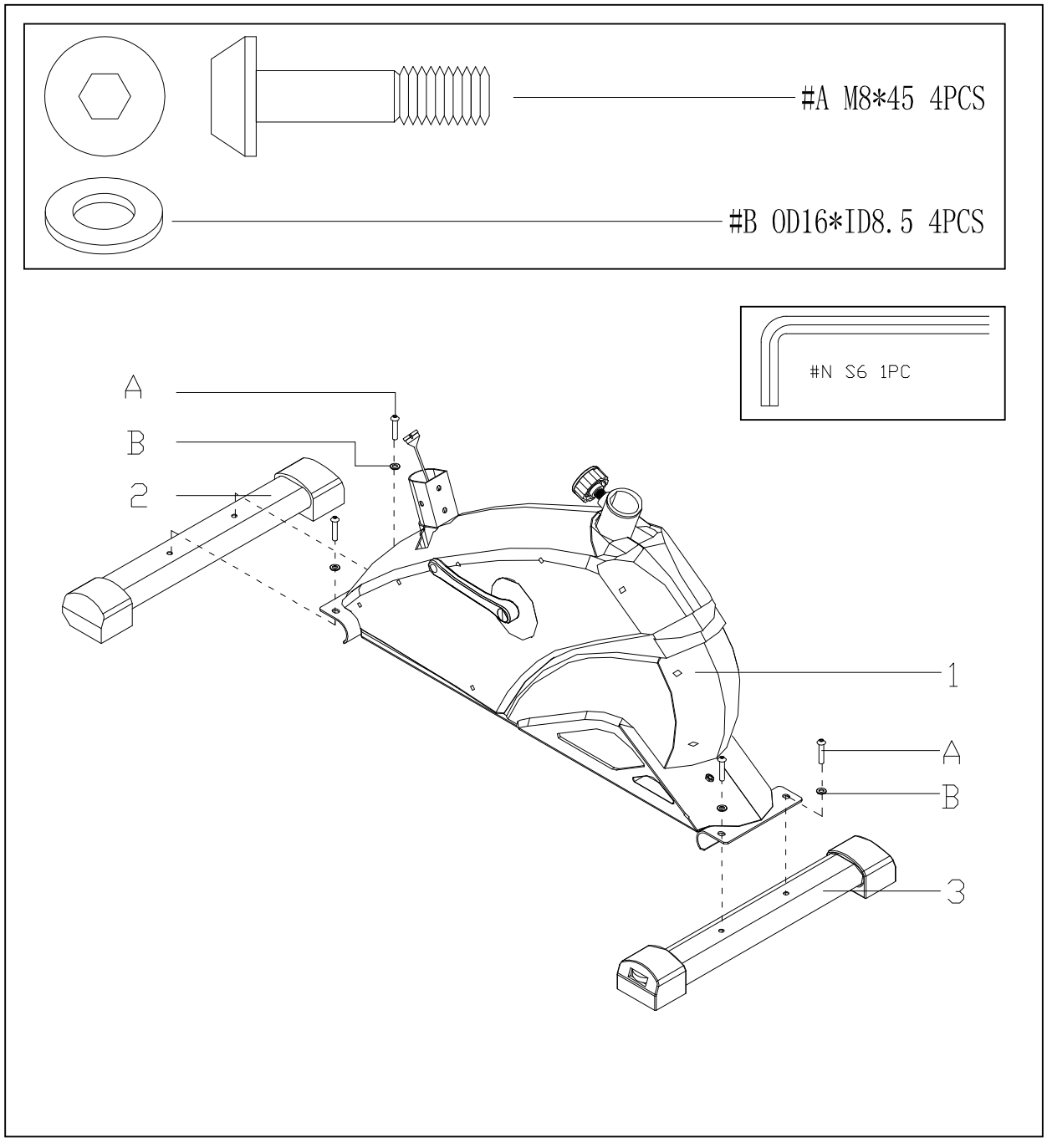
Lista das peças:

N°	DESCRIÇÃO	QTE	N°	DESCRIÇÃO	QTE
A	Cavilha M8*45	4	30	Motor	1
B	Anilha ID8.5*OD16	8	31a,b,c	Cabo do Sensor da consola	1 kit
C	Cavilha M8*16	4	32	Parafuso	4
D	Parafuso M4*20	2	33	Tampa	2
E	Grampo M8	1	34	Bucha em U	1
F	Bucha	1	35	Tampa manípulo (frente)	1
G	Parafuso M5*15	4	36	Tampa manípulo (trás)	1
H	Botão M16	1	37	Tampo	1
I	Botão M10	1	38	Manípulo em espuma	2
J	Anilha I.D10	1	39	Tampa	2
K	Parafuso M4*25	1	40	Placa em aço do sensor manual	2
L	Parafuso ID5.2	4	41	Anilha ID4.2	2
1	Quadro principal	1	42	Anilha	1
2	Estabilizador frente	1	43	Anilha R	4
3	Estabilizador tràs	1	44	Tampa em aço	2
4	Suporte de punhos	1	45	Parafuso	4
5	Manípulo	1	46	Tampa	2
6	Consola	1	47	Adaptador	1
7	Suporte do selim	1	48	Porca	1
8	Tubo do selim	1	49	Cabo de alimentação	1
9	Selim	1	50	Guiador	1
10D,G	Pedal (esquerdo & direito)	2	51	Porca	2
11D,G	Tampa (esquerdo & direito)	2	52	Porca	2
12	Tampa em plástico	2	53	Cabo de tensão	1
13	Anilha ID8.5*OD25	1	54	Régua de suporte	1
14	Parafuso	15	55	Parafuso	1
15	Tampa	2	56	Mola	1
16	Cavilha	2	57	Roldana	2
17D,G	Braço (esquerdo e direito)	2	58	Porca M8	2
18	Cavilha M6*15	4	59	Anilha	1
19	Arvóre	1	60	Parafuso	1
20	Tabuleiro correia	1	61	Parafuso	1
21	Correia	1	62	Porca M8	2
22	Porca M6	4	63	Parafuso	2
23	Manga	1	64	Anilha OD20*ID8.5	1
24	Anilha com mola	1	65	Anilha com mola ID6	4
25	Roldana	2	66	Cabo do sensor manual do ritmo cardíaco	1
26	Bucha do suporte do assento	1	67	Manga de apertar	1
27	Manga em plástico	1	M	Chave S-13-14-15	1
28	Parafuso M3*10	2	N	Chave S6	1
29	Sensor	1			

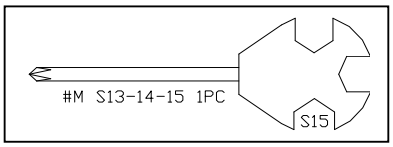
Elementos fornecidos :

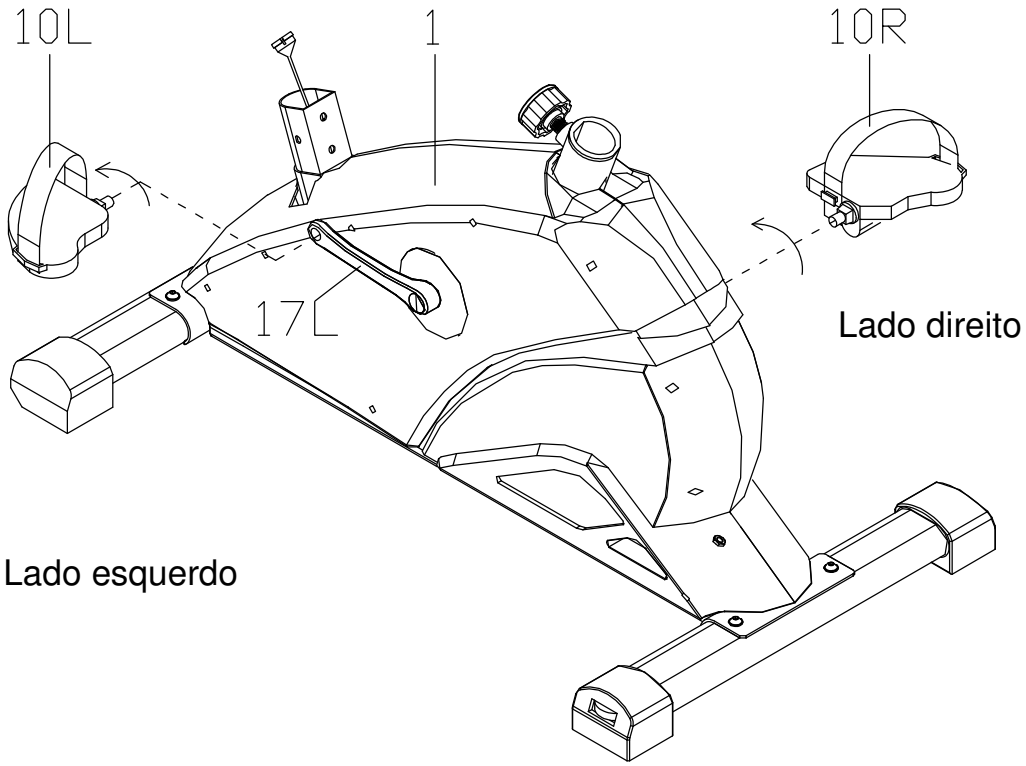


Etapa 1:

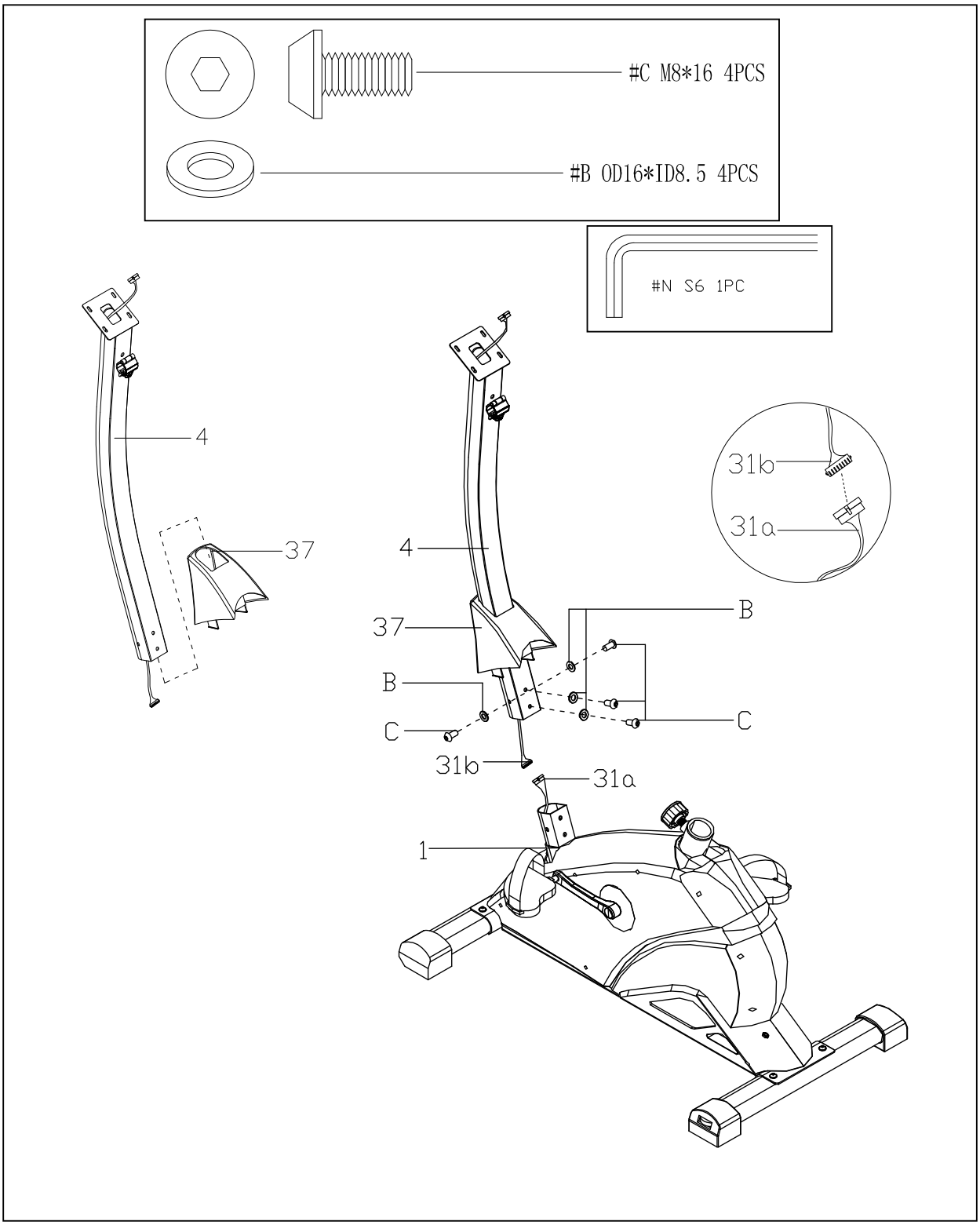


Etapa 2:

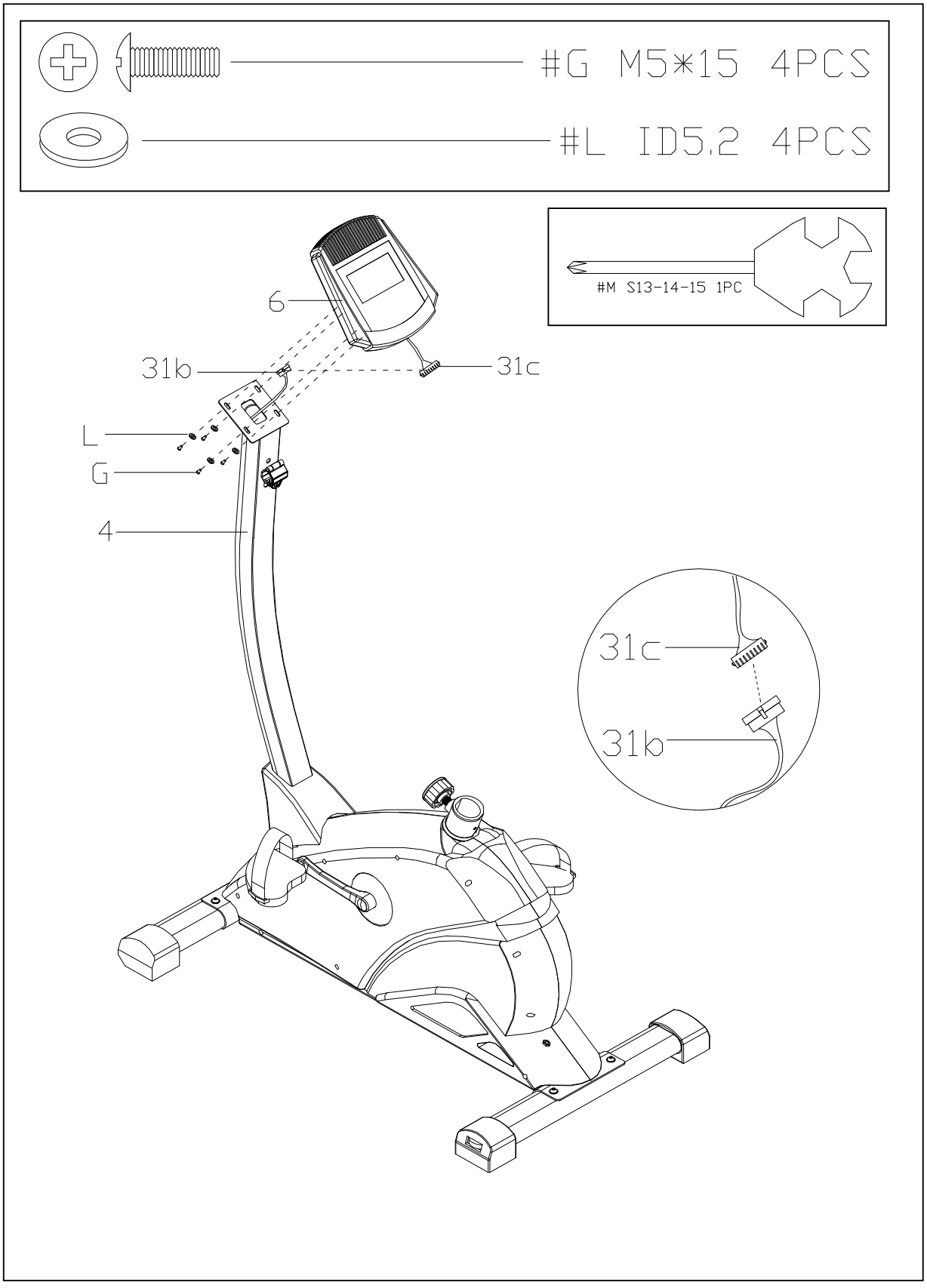




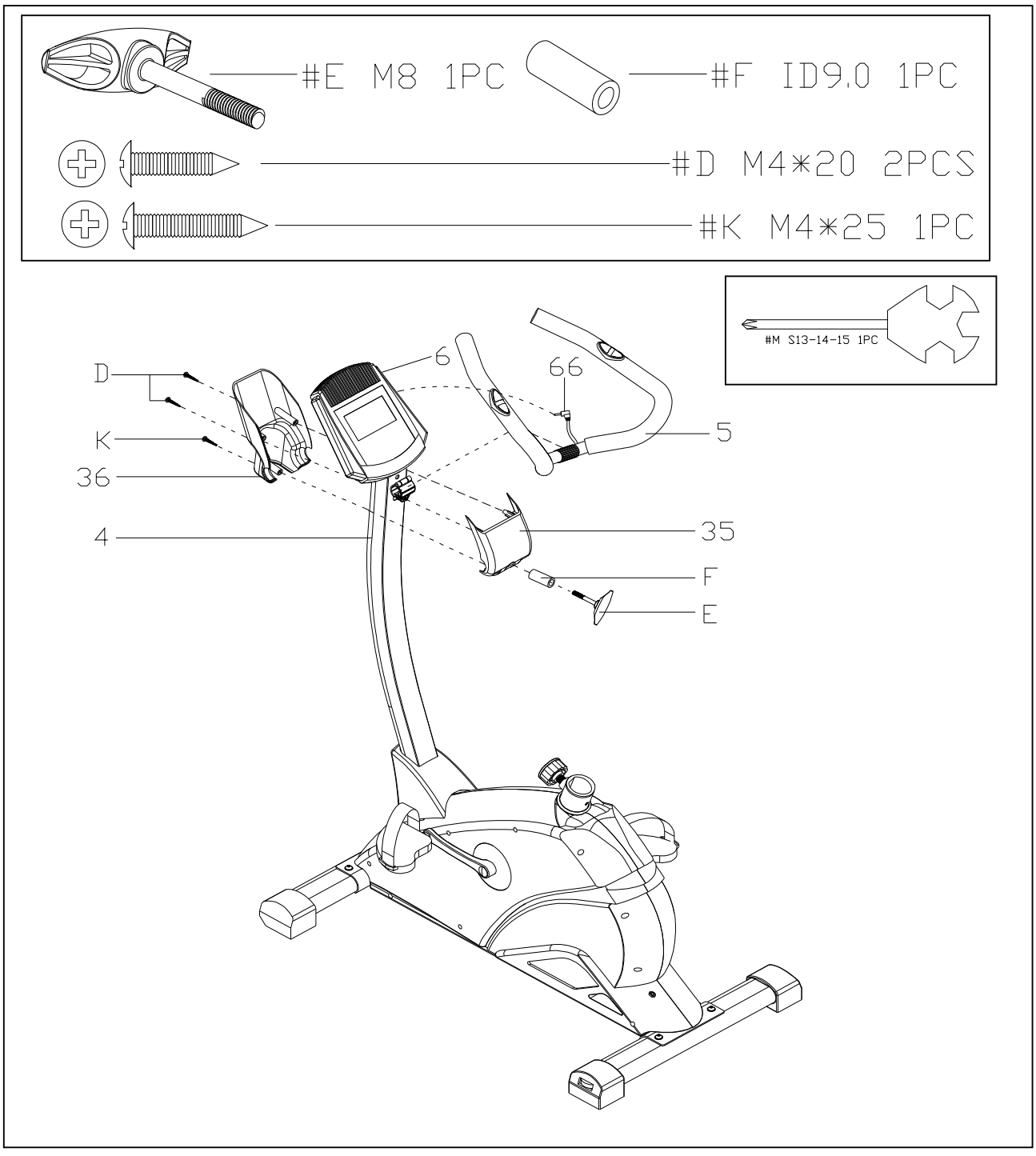
Etapa 3:


#C M8*16 4PCS
#B OD16*ID8.5 4PCS
#N S6 1PC
4
37
4
37
B
B
C
C
31b
31a
31b
31a
1

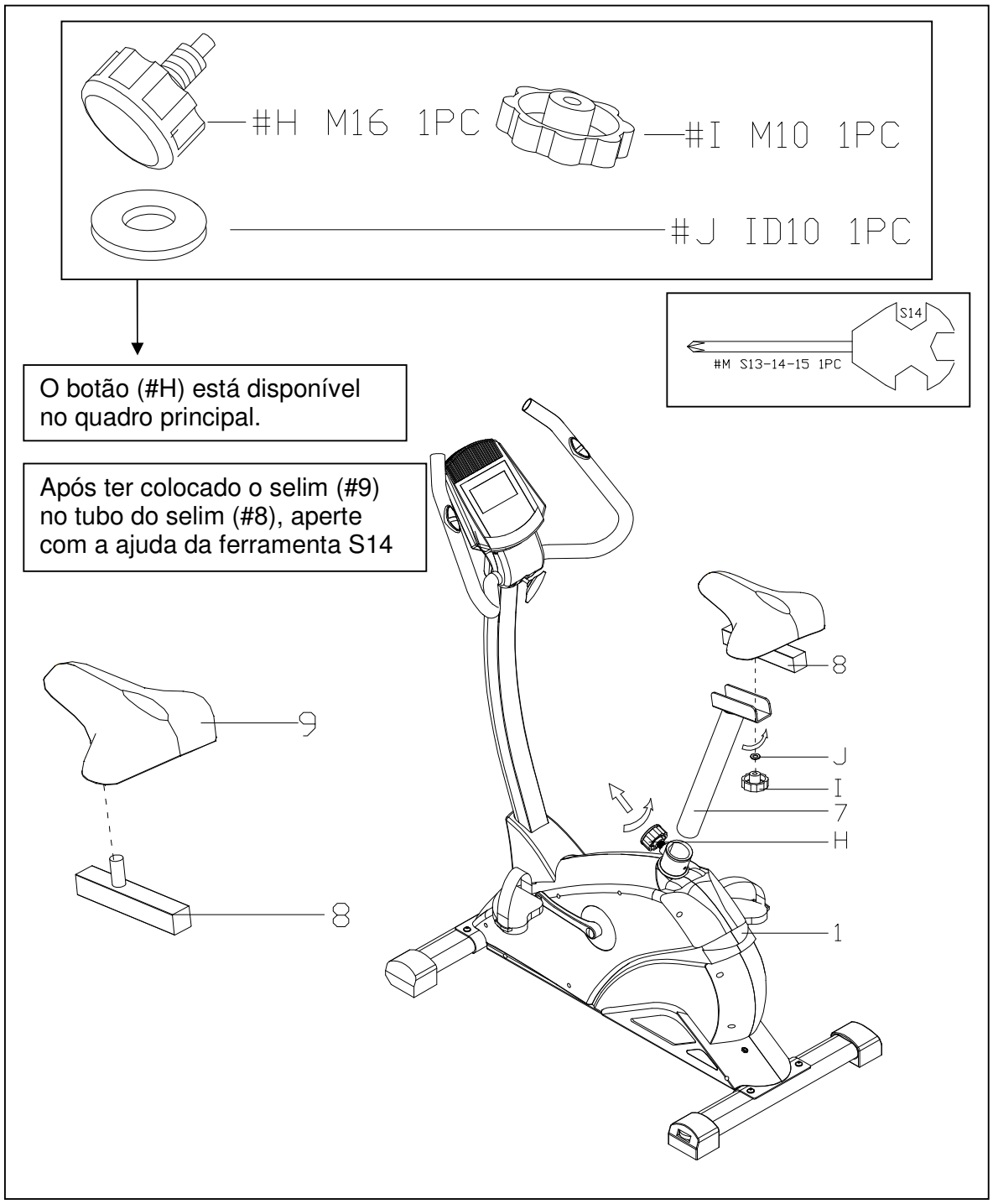
Etapa 4:



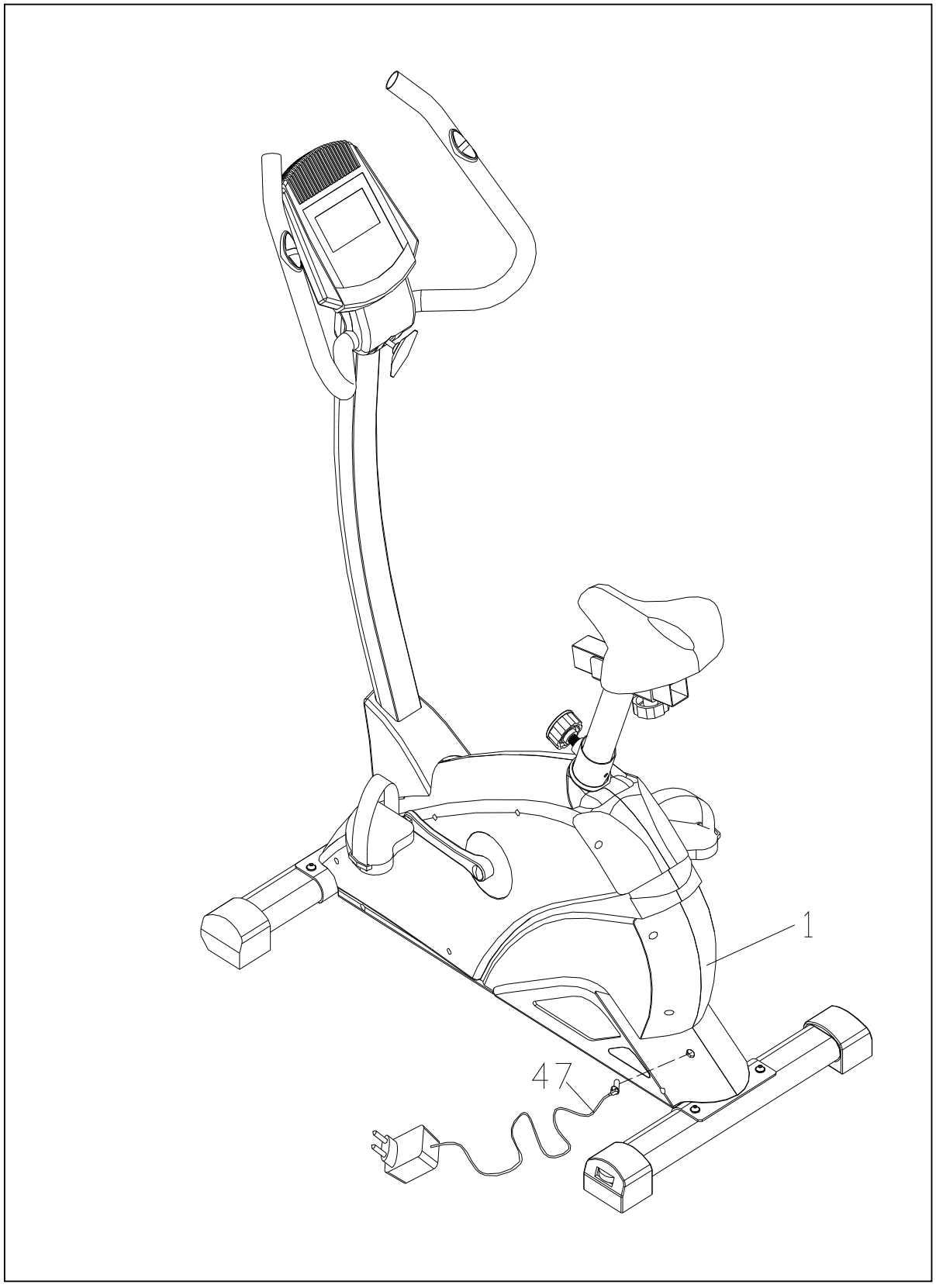
Etapa 5:

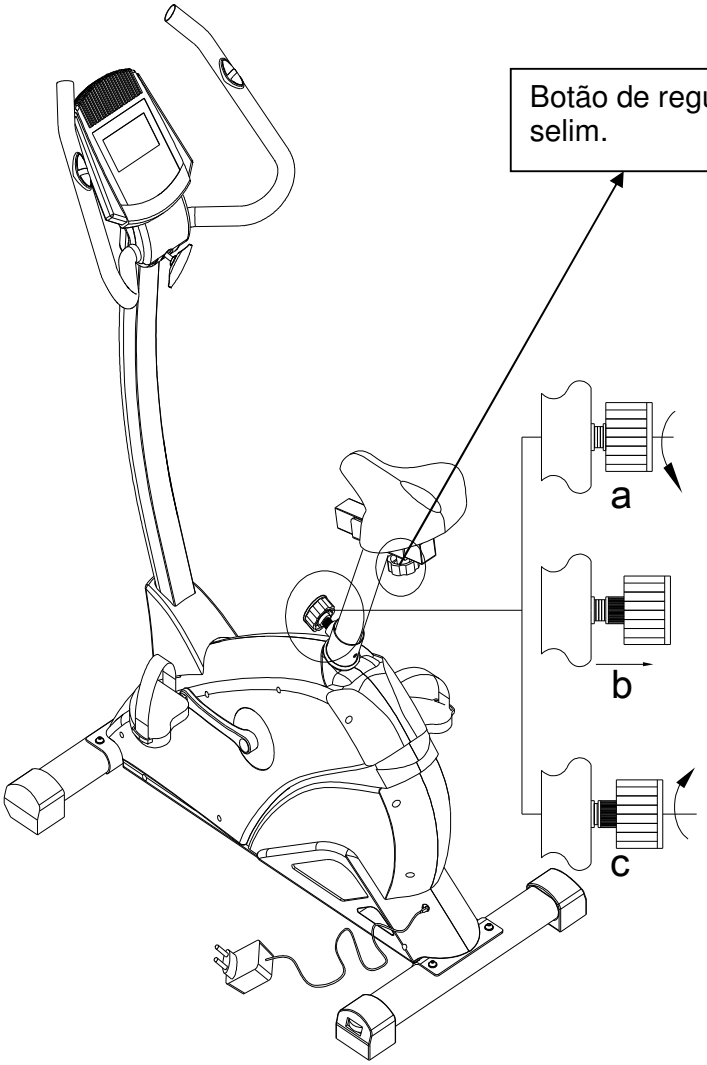

#E M8 1PC
#F ID9.0 1PC
#D M4*20 2PCS
#K M4*25 1PC
#M S13-14-15 1PC
D
K
36
4
6
66
5
35
F
E

Etapa 6:


#H M16 1PC
#I M10 1PC
#J ID10 1PC
S14
#M S13-14-15 1PC
O botão (#H) está disponível no quadro principal.
Após ter colocado o selim (#9) no tubo do selim (#8), aperte com a ajuda da ferramenta S14
9
8
8
J
I
7
H
1

Etapa **7:**





<u>Regulação da altura do selim :</u>
A. Vire o botão com cerca de 3 voltas no sentido inverso dos ponteiros de um relógio.

B. Uma mão apoiada no botão e a outra desloca o suporte do selim ao nível desejado.

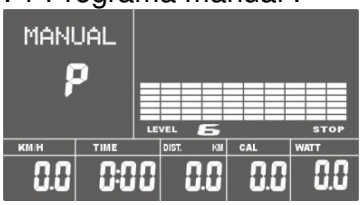
C. Aperte o botão no sentido dos ponteiros de um relógio.

GUIA DE UTILIZAÇÃO DA CONSOLA

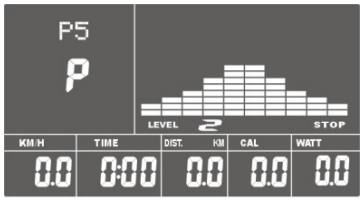
FUNÇÕES

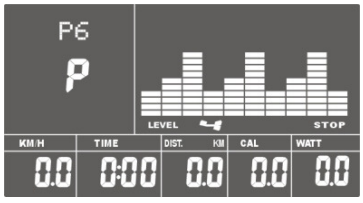
1. Programa : 21 programas estão disponíveis como indicado abaixo.

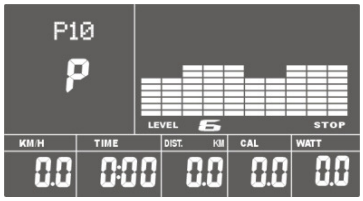
A : 1 Programa manual :



B : 10 Programas pré definidos:

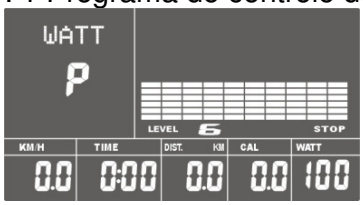




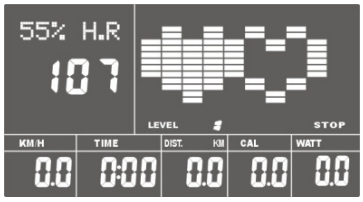


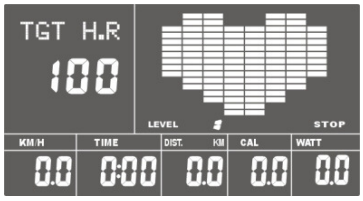
P1: ROLLING P2:VALLEY P3: FATBURN P4:RAMP P5:MOUNTAIN
P6: INTERVAL P7:CARDIO P8:ENDURANCE P9:SLOPE P10:RALLY

C : 1 Programa do controlo de potência :

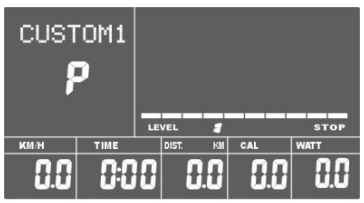


D : 4 Programas do controlo do ritmo cardíaco :
55%H.R, 75%H.R, 90%H.R e TARGET H.R





E : 4 Programas utilizador : Custom 1 a Custom 4



F : 1 Programa de medição da massa corporal (cf. Ill. 21)

2. Registro dos dados do utilizador (Sexo, tamanho, peso e idade) mesmo após a extinção do aparelho.

3. Visualização
por registo de pontos afixando o seu estatuto atual (cf. Ill. 22)

4. Simulação ECG medindo o ritmo cardíaco

5. Visualização da velocidade (Rpm), do tempo, da distância, das calorias, da potência, do ritmo cardíaco e do nível ao mesmo tempo.

6. Standby : A consola apaga-se automaticamente no caso de não-utilização, e ausência do sinal de velocidade e do sinal do ritmo cardíaco durante 4 minutos. Paralelamente, salvaguarda os dados dos exercícios em curso e passa em modo de resistência de carga mínima. Quando carrega num botão ou que recomeça os exercícios, a consola arranca automaticamente.

7. Ecrã LCD 90 x 71 mm

BOTÕES

1.ENTER
Em modo « Stop » (visualização Stop), carregue no botão Enter para abrir a seleção de programas e o valor de parametrização que pisca na janela associada.

A: Quando tiver escolhido o programa, carregue em Enter para confirmar.

B: Nos parâmetros, carregue em Enter para confirmar o valor que deseja predefinir.
Em modo Start (visualização Start), carregue em Enter para escolher de afixar a velocidade ou os t/min, ou para mudar automaticamente.
Em todos os modos, mantenha esse botão carregado durante 2 segundos para reiniciar totalmente a consola.

2.START/STOP:
Carregue no botão Start / Stop para arrancar ou parar os programas.
Em todos os modos, mantenha esse botão carregado durante 2 segundos parar reiniciar totalmente a consola.

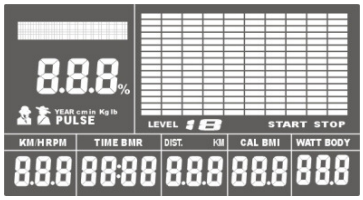
3.UP:
Em modo Stop e quando o caractere de visualização por matriz pisca, carregue nesse botão para selecionar o programa superior. Se o valor da janela associada piscar, carregue nesse botão para aumentar o valor.
Em modo Start (afixação Start), carregue nesse botão para aumentar a resistência dos exercícios.

4.DOWN:
Em modo Stop e quando o caractere de visualização por matriz pisca, carregue nesse botão para selecionar o programa inferior. Se o valor da janela associada piscar, carregue nesse botão para diminuir o valor.
Em modo Start (visualização Start), carregue nesse botão para diminuir a resistência dos exercícios.

5.PULSE RECOVERY:
Permite antes de mais testar o seu ritmo cardíaco atual e afixar o valor do ritmo cardíaco. Carregue nesse botão para efetuar o teste de recuperação do ritmo cardíaco.
Em modo Pulse Recovery, carregue nesse botão para sair.

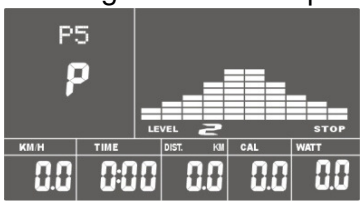
UTILIZAÇÃO

1. Acenda a consola :
Ligue uma extremidade do adaptador à corrente elétrica AC e ligue a outra extremidade à consola. A consola emite um bip e passa ao modo inicial. (cf. Ill. 24)



2. Seleção do programa e regulação dos valores
Programa manual e Programas definidos P1 – P10

A. Carregue no botão Up / Down para selecionar o programa desejado.



B. Carregue no botão Enter para confirmar o programa selecionado e abrir a janela de regulação da duração.
C. A duração pisca. Carregue no botão Up / Down para regular a duração desejada. Carregue em Enter para confirmar o valor

D. A distância pisca. Carregue no botão Up / Down para regular a distância desejada. Carregue em Enter para confirmar o valor

E. As calorias piscam. Carregue no botão Up / Down para regular as calorias que quer queimar . Carregue em Enter para confirmar o valor

F. Carregue em Start / Stop para começar o exercício

Programa de Controlo da Potência

A. Carregue no botão Up / Down para selecionar o programa de controlo da potência.

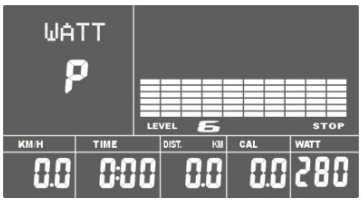
B. Carregue em Enter para confirmar o programa selecionado e abrir a janela de regulação da duração.

C. A duração pisca. Carregue no botão Up / Down para regular a duração desejada. Carregue em Enter para confirmar o valor.

D. A distância pisca. Carregue no botão Up / Down para regular a distância desejada. Carregue em Enter para confirmar o valor.

E. As calorias piscam. Carregue no botão Up / Down para regular as calorias que querem queimar. Carregue em Enter para confirmar o valor.

F. O ecrã de potência pisca. Carregue no botão Up / Down para regular a potência do exercício. Carregue em Enter para confirmar o valor.



Carregue em Start / Stop para começar o exercício.

NOTA: O valor Watt está determinado pela dupla e os t/min. Neste programa, o valor Watt conserva um valor constante. Isso significa que se pedalar rapidamente, a resistência da carga diminuirá. Ao contrario, se pedalar lentamente, a resistência da carga aumentará. Assim, a potência manter-se-á a mesma.

Programa de controlo do ritmo cardíaco : 55% HR, 75% HR, 90% HR e Target HR.

O ritmo cardíaco máximo depende da idade. Este programa irá permitir-lhe fazer os exercícios com toda a segurança com um ritmo cardíaco máximo.

A. Carregue em Up / Down para escolher o programa de controlo do ritmo cardíaco.

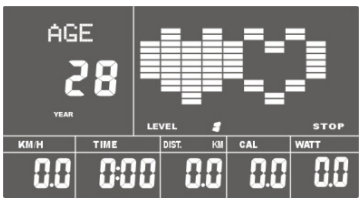
B. Carregue em Enter para confirmar o programa de controlo do ritmo cardíaco e abrir a janela de regulação.

C. A duração pisca. Carregue em Up / Down para regular a duração desejada. Carregue em Enter para confirmar o valor.

D. A distância pisca . Carregue em Up / Down para regular a duração desejada. Carregue em Enter para confirmar o valor.

E. As calorias piscam. Carregue no botão Up / Down para regular as calorias que quer queimar. Carregue em Enter para confirmar o valor.

F. A idade pisca. Carregue no botão Up / Down para regular a idade do utilizador. Carregue em Enter para confirmar o valor



G. Quando o programa de controlo do ritmo cardíaco pisca, a consola afixa o ritmo cardíaco alvo conforme a idade do utilizador.

H. Carregue em Start / Stop para começar o exercício.

Programa de controlo do ritmo cardíaco : ritmo cardíaco alvo.

O utilizador pode regular um ritmo cardíaco alvo para os seus exercícios.

A. Carregue em Up / Down para selecionar o programa Target Heart Rate.

B. Carregue em Enter para confirmar a sua escolha e abrir a janela de regulação do tempo.

C. A duração pisca. Carregue em Up / Down para regular a duração desejada. Carregue em Enter para confirmar o valor.

D. A distância pisca. Carregue no botão Up / Down para regular a distância desejada. Carregue em Enter para confirmar o valor.

E. As calorias piscam. Carregue no botão Up / Down para regular as calorias que deseja queimar . Carregue em Enter para confirmar o valor.

F. O ritmo cardíaco alvo pisca. Carregue no botão Up / Down para regular o ritmo cardíaco alvo. Carregue em Enter para confirmar o valor.

G. Carregue em Start / Stop para começar o exercício.

NOTA: Durante o exercício, o valor do ritmo cardíaco do utilizador depende do nível de resistência e da velocidade

O programa de controlo do ritmo cardíaco permite garantir que o seu ritmo cardíaco fique no intervalo determinado. Quando a consola deteta um ritmo cardíaco superior àquele predefinido, ela diminui automaticamente o nível de resistência. Pode também abrandar os seus esforços. Quando a consola deteta um ritmo cardíaco inferior àquele predefinido, ela aumenta automaticamente o nível de resistência. Pode igualmente aumentar os seus esforços.

Programas de Utilzadores : Custom 1 - Custom 4

A. Carregue em Up / Down para selecionar o utilizador.

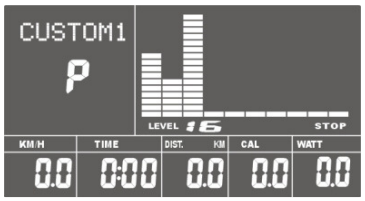
B. Carregue em Enter para confirmar a sua escolha e abrir a janela de regulação da duração.

C. A duração pisca. Carregue em Up / Down para regular a duração desejada. Carregue em Enter para confirmar o valor.

D. A distancia pisca. Carregue no botão Up / Down para regular a distância desejada. Carregue em Enter para confirmar o valor.

.E. As calorias piscam. Carregue no botão Up / Down para regular as calorias que deseja queimar Carregue em Enter para confirmar o valor.

.F. O primeiro nível de resistência pisca. Carregue no botão Up / Down para regular a resistência de carga desejada. Carregue em Enter para confirmar o valor. Repita esta operação para regular a resistência de 2 a 10.



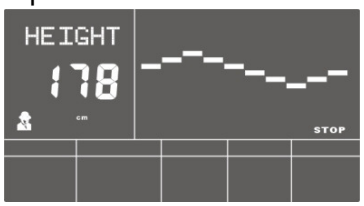
G. Carregue em Start / Stop para começar o exercício.

Programa de medição da massa corporal

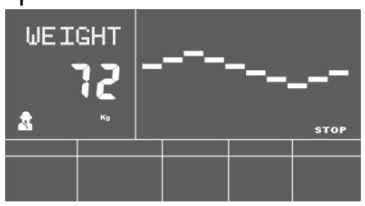
A. Carregue em Up / Down para selecionar o programa Body Fat Test

B. Carregue em Enter para confirmar a sua escolha e abrir o modo de regulação de tamanho.

C. O tamanhp pisca. Carregue em Up / Down para regular o seu tamanho. Carregue em Enter para confirmar o valor



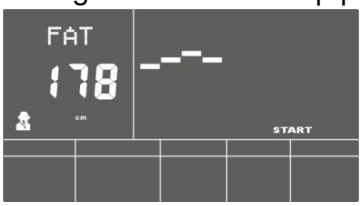
D. O peso pisca. Carregue no botão Up / Down para regular o seu peso. Carregue em Enter para confirmar o valor



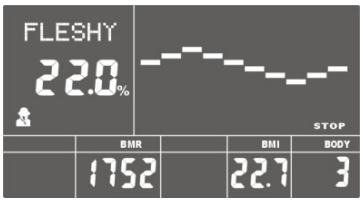
E. A idade pisca. Carregue no botão Up / Down para regular a sua idade. Carregue em Enter para confirmar o valor

F. O sexo pisca. Carregue no botão Up / Down para regular o seu sexo. Carregue em Enter para confirmar o valor

G. Carregue em Start / Stop para começar o teste



NOTA: Durante a medição da massa corporal, coloque a palma das suas mãos nos sensores de contacto. Os resultados do teste são : BMR (Taxa metabólica de base), BMI (Índice da massa corporal), Body e Body shape



Fat% : A massa corporal total do seu corpo medida em percentagem.
BMR : A taxa metabólica de base (metabolismo) é a energia (medida em calorias) gasta pelo corpo em repouso para manter o funcionamento normal do corpo.
BMI (Índice da massa corporal) : É utilizado para a musculação.
Se a palma das suas mãos não estiver em contacto com o captador durante a medição da massa corporal, a consola não pode receber sinais e irá afixar Error 2. Carregue em Start / Stop para voltar a experimentar.
Durante o teste, não pode sair do teste carregando no botão. No final do teste, carregue em Up / Down para deixar o programa de medição da massa corporal e abrir outro programa.

Ficha de comparação da massa corporal / Obesidade

Condição física	Magro	Em boa forma	Com curvas	Excesso ponderal	Obesidade
Idade/ Sexo FAT%	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Homem ≤ 30 anos	< 14%	14% ~ 20%	20.1% ~ 25%	25.1% ~ 35%	> 35%
Homem > 30 anos	< 17%	17% ~ 23%	23.1% ~ 28%	28.1% ~ 38%	> 38%
Mulher ≤ 30 anos	< 17%	17% ~ 24%	24.1% ~ 30%	30.1% ~ 40%	> 40%
Mulher > 30 anos	< 20%	20% ~ 27%	27.1% ~ 33%	33.1% ~ 43%	> 43%

Teste de recuperação do ritmo cardíaco

O teste de *recuperação do ritmo cardíaco* permite comparar o seu ritmo cardíaco antes e após um exercício. Serve para determinar a sua resistência cardíaca. Faça o teste como indicado abaixo :

A. As suas duas mãos seguram o captador o ritmo cardíaco ou utilize o cinto telemétrico fornecido. A consola afixa o seu ritmo cardíaco atual.

B. Carregue em Recovery para iniciar o teste de *recuperação do ritmo cardíaco*. O programa da consola passa em modo Stop (cf. Ill. 41).

C. *O ritmo cardíaco* é detetado.

D. O tempo é décompté (de 60 segundos à 0).

E. Quando o tempo atinge 0, o resultado (F1-F6) aparece no ecrã.

F1 = excelente, F2 = bom, F3 = médio, F4 = inferior à média, F5 = mau, F6 = muito mau

F. Se a consola não detecta o seu ritmo cardíaco atual, o facto de carregar em Recovery não permitirá lançar o teste de recuperação. Durante o teste de recuperação, carregue em Recovery para deixar o teste e voltar ao modo Stop.

Medição do ritmo cardíaco

Coloque a palma das suas mãos nos captadores tácteis do guiador. A consola afixa o ritmo cardíaco atual em pulsações por minuto (BPM) no ecrã LCD após 3/4 segundos. Durante a medição, o ícone do coração pisca e o ECG fica afixado.

Nota: : Durante o processo de medição do ritmo cardíaco, por causa das interferências , é possível que a medição não esteja estável à partida, antes de voltar ao normal. A medição não deve ser considerada como a base de um tratamento medical.

Nota : Se a consola está igualmente equipado de um sistema de medição do ritmo cardíaco via um transmissor, a deteção por sinal sem fio deve ser privilegiada.

ESPECIFICAÇÕES

Speed km/h (m/h) : Afixa a velocidade atual. De 0,0 à 99,9 km/h (m/h).

Rpm : Afixa as voltas por minuto. De 0 à 999.

Time: Duração acumulada dos exercícios : 0:00~99M59S.A duração pré definida é de 5:00-99m00s. A consola irá arrancar o desconto a partir da duração pré definida 0:00 com uma duração média para cada nível de resistência. Quando ela atinge 0, o programa para e a consola emite um alarme. Se não predefinir nenhuma duração, o programa irá continuar por níveis de um minuto para cada nível de resistência.

Dist : Distância acumulada dos exercícios. De 0,0~99.9~999 km (milhas). A distância pré definida é de 1,0-99,0-999. Quando a distância atinge 0, o programa para e a consola emite um alarme.

Caloria : As calorias queimadas acumuladas do exercício. De 0,0-99,9-999. Intervalo de calorias predefinidas : 10,0-90,0-99,0. Quando as calorias atingem 0, o programa para e a consola emite um alarme.
Pulse : Afixa o ritmo cardíaco do exercício. De 30 a 240 BPM (pulsações por minuto).
Nível de Resistência : Afixa o nível de resistência. De 1 à 16.
Watt : Afixa a potência do exercício.

AFIXAÇÃO DAS AVARIAS

1. Quando a consola afixa ERROR 1, verifique se o motor funciona corretamente e se os cabos de ligação estão bem ligados.
2. Quando a consola afixa ERROR 2, verifique se as suas mãos estão bem em contacto com os sensores porque nenhum sinal de massa corporal foi detetado.

ADAPTADOR

Entrada : AC (a tensão depende do país de utilização)
Saída : 8VDC 500mA

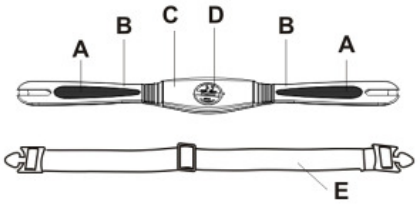
GUIA DE UTILIZAÇÃO DO CINTO PEITORAL

Introdução
A correia peitoral permite detectar os sinais do ritmo cardíaco e de os transferir sem fio ao terminal de receção (relógio pulsímetro, consola, …) onde o ritmo cardíaco será afixado. A correia peitoral propõe uma medição precisa graças à tecnologia anti-interferência. No quadro da preservação do meio ambiente, ela utiliza as baixas frequências para a transmissão. Este conceito resistente à humidade permite uma proteção ideal contra os efeitos da transpiração.

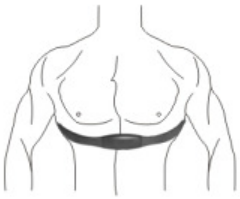
Caracteristicas
1.A frequência de transmissão é de 5,3 KHZ. Ela é compatível com POLAR.
2. A distância de transmissão é de 85 cm.
3. Pilha : 1 unidade CR2032. A pilha dura 9 meses para uma utilização de uma hora por dia.

Componentes
A. Sensor
B. Cinto
C. Transmissor
D. Caixa a Pilhas
E. Correia Elástica

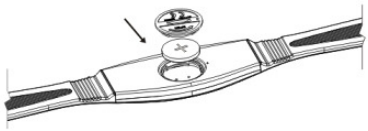
Como usar a correia peitoral
Insira uma extremidade de E (correia elástica) no orifício de B (Cinto) depois vire à volta da correia elástica para ajustar o orifício e carregue na unidade de ligação. Coloque a correia peitoral C (Sensor) em contacto com o peito. Insira depois a outra extremidade de E (Correia Elástica) no outro orifício de B (Cinto). Ajuste firmemente a Correia Elástica. Verifique se a posição A (sensor) deve estar em contacto dos dois lados do peito com a pele.



Nota : Pode aplicar o método mencionado abaixo para se assegurar que usa corretamente a correia.
1. O transmissor está paralelo ao solo.
2. O sensor está em contacto com a pele (dos dois lados do peito).



Substituição da Pilha
Com a ajuda de uma moeda, desaperte a caixa da correia peitoral, coloque o signo « + » da bateria para cima. Volte a fechar a caixa da pilha e volte a fechá-la.



Advertência
1. É possível que a correia peitoral não detecte corretamente o ritmo cardíaco se a pele estiver demasiado seca. Deve então humidificar A (Sensor) e voltar a experimentar.
2. É possível que o sensor não detete o sinal do ritmo cardíaco no caso de pilosidade importante ao nível do peito. Coloque a correia peitoral nas partes onde a pilosidade é menos importante.

AMPLIFICADOR AUDIO E COLUNA :
Ligue a ficha de entrada áudio ao mp3 depois vire o botão áudio situado à direita da consola para começar a leitura áudio.

Para qualquer questão técnica, ou se precisar de peças soltas, contacte o nosso serviço pós-venda :

SAV MOOVYOO
Netquattro / FitnessBoutique
ZI centr'alp
1450 rue Aristide Bergès
38430 Moirans
Tél : 04 76 50 69 71
e-mail : savnetquattro@netquattro.com